

Vamos Verde

Makes: 24 or 48 servings

Ingredients	24 Servings		48 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Lentejas, secas		3 tazas		6 tazas
Judías verdes, frescas, congelados o enlatados		4 tazas		8 tazas
Zanahorias, rebanadas cortadas medianas o rallado	6 zanahorias		12 zanahorias	
Cebollas, grande, picadas	2 cebollas		4 cebollas	
Aceite de oliva		1/2 taza		1 taza
Hojas de Tomillo, secas		1 cdta		2 cdta
Pimienta negra		1/2 cdta		1 cdta
Vinagre, vino rojo		2/3 taza		1 1/3 tazas
Espinaca, fresca		6 tazas		12 tazas

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	165	
Total Fat	1 g	
Protein	12 g	
Carbohydrates	30 g	
Dietary Fiber	14 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	44 mg	

Directions

1. Lave y seque las lentejas con agua y deseche cualquier piedra o lentejas resacas.
2. Pique las judías verdes, zanahorias y cebollas.
3. En una sartén, combine las lentejas, judías verde, zanahorias, cebollas y tomillo. Agregue suficiente agua para cubrir 1". Póngalo a hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego lento de 15 a 20 minutos hasta que las lentejas estén blandas pero no aguadas.
4. Escurra las lentejas y los vegetales. Agregue el aceite de oliva, vinagre y pimienta. Mézclelo gentilmente.
5. Lave las hojas de espinaca.
6. Sirva ½ taza de lentejas y vegetales con ¼ taza de hojas de espinaca fresca.

Notes

Consejo Adicional:

Alimento Para el Pensamiento: Las lentejas son un gran recurso de proteína y fibra que es bueno para el crecimiento de los niños. Agréguele las zanahorias y espinacas para hacer esta comida colorida y saludable.